

Süßkartoffelsalat mit Cajun-Popcorn-Tofu dazu Avocado und grünes Petersiliendressing

Vegan Thermomix hilft • 618 kcal • Tag 3 kochen

33



Süßkartoffel



Marinierter Tofu
mit Basilikum



Rucola



Maisstärke



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Petersilie



Avocado



veganes cremiges
Sojaprodukt



Tomate



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⚡ 30 [30 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel EG US	1	1	2
Marinierter Tofu mit Basilikum 11	250 g	375 g	500 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	100 g	200 g
Tomate DE	2	3	4
Olivenöl*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3228 kJ/772 kcal
Fett	6,48 g	42,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	6,42 g
Kohlenhydrate	11,56 g	75,33 g
– davon Zucker	3,40 g	22,17 g
Eiweiß	3,35 g	21,80 g
Salz	0,329 g	2,142 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11 Soja

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten



Für die Süßkartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen. Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Cajun“**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.



Süßkartoffeln backen

Marinade zu den **Süßkartoffeln** in die Schüssel geben und rundherum marinieren.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 30 – 35 Min. backen.

Währenddessen **Tofu** mit Küchenpapier trocken tupfen und dabei etwas Druck ausüben, um ein Teil des im **Tofu** enthaltenen Wassers herauszudrücken.

Anschließend **Tofu** mit den Händen in grobe Stücke in dieselbe Schüssel bröckeln.



Für den Tofu

Die Hälfte vom restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, restliches „**Hello Cajun**“, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

Marinade zum **Tofu** geben und vermengen, bis der **Tofu** bedeckt ist. Marinierten **Tofu** auf das Backblech zu den **Süßkartoffeln** geben und im Ofen für 25 – 30 Min. knusprig backen.

Währenddessen fortfahren.



Dressing zubereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden. **Petersilie** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes cremiges **Sojaprodukt**, vegane **Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

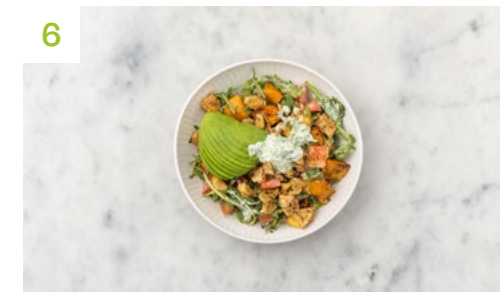


Fertigstellen

Tomaten grob würfeln.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** kurz abkühlen lassen und dann zusammen mit **Rucola** und den **Tomatenwürfeln** in die große Schüssel aus Schritt 3 geben. Nach Belieben **Dressing** hinzugeben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffelsalat auf Teller verteilen und mit **Avocadostreifen** garnieren.

Popcorn-Tofu auf dem **Salat** verteilen und nach Belieben mit dem restlichen **Dressing** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

